

Готов к Труду и Обороне

Что такое ГТО?

ГТО — это общероссийское движение «Готов к труду и обороне» (ГТО). Это программа физкультурной подготовки населения. Ранее она существовала с 1931 по 1991 год и охватывала население от 10 до 60 лет. После развала Советского Союза эта программа перестала существовать. Но с 2014 года действие программы вновь возобновлено. Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

Современный комплекс ГТО — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Современный комплекс ГТО состоит из 11 ступеней. Возраст участников от 6 до 70 лет и старше. Нормативы делятся на три уровня сложности, что соответствует золотому, серебряному и бронзовому знакам.

- I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет
- II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет
- III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет
- IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет
- V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет
- VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет
- VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет
- VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет
- IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет
- X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет
- XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше

Для чего нужен ГТО?

Комплекс ГТО разработан для того, чтобы всесторонне развить население, укрепить здоровье.

Главные задачи ГТО:

- увеличить число граждан в России, которые систематически занимаются спортом
- повысить уровень физ.подготовки и продолжительности жизни граждан РФ
- сформировать у населения осознанные потребности с систематических занятиях спортом и в здоровом образе жизни
- повысить общий уровень знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий
- модернизировать системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Основные принципы:

- доступность и добровольность
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность
- обязательность медицинского контроля
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Как стать участником?

Для того, чтобы стать участником программы ГТО, Вы должны подойти по возрасту. Вам должно быть от 6 до 70 лет и старше.

Далее зайдите на сайт <http://gto.ru> и прямо в середине Вы увидите красную кнопку **СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ**, нажмите на нее.